

СРЕДНЯЯ ГРУППА			ДВИГАТЕЛЬНЫЕ РЕЖИМЫ							
месяц	неделя	Мотивация	Лежа, на четвереньках, сидя, стоя	Перестроение	Ходьба Равновесие	Метание	Лазание	Бег	Прыжки	Подвижные игры
ОКТАБРЬ	1	«Репка» (сюжетное) ОДР - полный круг	Комплекс «Репка»	Нахождение своего места в колонне по росту и по кругу	Ходьба со сменой направления (с поворотом кругом по зрительному сигналу) Ходьба по шнуру, по прямой и по кругу руки за спиной (10-12м) О	Прокатывание обруча друг другу между предметами З		Чередование бега в колонне по кругу, с бегом врассыпную по залу (2-3 раза)	Прыжки на одной ноге поочередно — то на левой то на правой и с поворотом кругом на двух ногах П	«Огуречик, огуречик»
	2	«Непослушные мячи» (предметное) ПДР-ползание	Упражнения с мячами	Нахождение своего места в колонне по одному в шеренге по одному, и по кругу	Ходьба со сменой направления по зрительному сигналу Ходьба по шнуру по прямой, по кругу змейкой, руки за головой П		Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками О	Бег с поворотом кругом чередовать с бегом врассыпную по залу	Прыжки на одной ноге поочередно и ноги вместе, ноги врозь с продвижением вперед З	«Кто дальше»
	3	«Приключение осеннего листочка» (сюжетное) ПДР-сидячий	Упражнения с султанчиками	Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру	Ходьба приставным шагом вперед и назад стоя в шеренге Ходьба по шнуру змейкой, руки в стороны З	Прокатывание мяча друг другу двумя и одной рукой О	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками П	Обычный бег в колонне с чередованием бега с высоким подниманием бедер		«Найди себе пару»
	4	«В лес за грибами» (сюжетное) ПДР-стоячий	Упражнения с султанчиками З	Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру	Ходьба приставным шагом вперед и назад, стоя в кругу	Прокатывание мяча из разных исходных положений друг другу двумя и одной рукой	Ползание на гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками h скамейки =30-35 см)	Бег мелким и широким шагом	Прямой галоп О	«У медведя во бору»

О - обучение; **П** - повторение;
З- закрепление; **С** - совершенствование;

ОДР – основной двигательный режим
ПДР – преобладающий двигательный режим

СРЕДНЯЯ ГРУППА			ДВИГАТЕЛЬНЫЕ РЕЖИМЫ							
месяц	неделя	Тема Мотивация	Лежа, на четвереньках, сидя стоя	Перестроение	Ходьба Равновесие	Метание	Лазание	Бег	Прыжки	Подвижные игры
Н О Я Б Р Ь	1	«Палочка - превращалочка» (игровое) ОДР-полный круг	Упражнения с палками	Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру	Чередование обычной ходьбы с ходьбой пригнувшись, “крадучись” Ходьба по доске с мешочком на голове, руки на поясе О	Прокатывание мяча друг другу из разных исходных положений между предметами З		Бег враспынную по залу с остановкой по сигналу П/и “Самолет” Бег пригнувшись, “крадучись”	Прямой галоп по кругу, руки за спиной П	«Лошадки»»
	2	«Барсики и Мурки» (сюжетное) ОДР-полный круг	Комплекс «Кошечки»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места за направляющим по ориентиру	Ходьба с выполнением дополнительных заданий по сигналу (присесть, лечь на живот) Ходьба пригнувшись, “крадучись” Ходьба по доске с мешочком на голове, руки согнуты в локтях к плечам П		Подлезание под препятствие правым и левым боком О	Бег по кругу с изменением темпа движений по звуковому сигналу и бег пригнувшись “крадучись”	Прямой галоп по кругу и змейкой З	«Котята и щенята»
	3	«Утро в лесу» (сюжетное) ОДР-полный круг	Комплекс «Звери просыпаются»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места за направляющим по ориентиру	Ходьба со сменой ведущего Ходьба по доске перешагивая через предметы (руки в стороны) З	Бросание мяча вверх вниз об пол и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд) О	Подлезание под препятствие правым и левым боком П	Бег со сменной ведущего		«Зайка серый умывается»
	4	«Веселые воробышки» (сюжетное) ПДР-сидячий	Комплекс «Воробышки»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места за направляющим по ориентиру	Ходьба со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой враспынную	Бросание мяча вверх, вниз об пол и ловля его двумя руками, не прижимая к груди (5-6 раз подряд) П	Подлезание под дугу (обруч) правым и левым боком З	Бег со сменной ведущего в колонне в чередовании с ходьбой враспынную	Прыжки стоя на месте, чередуя с расслаблением (10 прыжков х3) О	«Воробышки и кот»

СРЕДНЯЯ ГРУППА			ДВИГАТЕЛЬНЫЕ РЕЖИМЫ							
месяц	неделя	Тема Мотивация	Лежа, на четвереньках, сидя, стоя	Перестроение	Ходьба Равновесие	Метание	Лазание	Бег	Прыжки	Подвижные игры
ДЕКАБРЬ	1	«Снежинки пуш- ночки» (сюжетное) ПДР- стоячий	Упражнения со снежинками	Перестроение из колонны по од- ному в колонну по три в движе- нии за направляющим по ориентиру	Ходьба с дополнительным заданием для рук и плече- вого пояса (рывки рук, вращение кистями рук и т.д.) Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и рас- ходясь не уронив друг дру- га О	Бросание мяча вверх и ловля его, не прижи- мая к груди, вниз об пол и ловля его дву- мя руками не- сколько раз подряд З		Бег со сменой ведущего в ко- лонне в чере- довании с ходь- бой врассыпную	Прыж, че- редуя с рас- слаблениями П	«Снежин- ки и ве- тер»
	2	«Мой веселый звонкий мяч» (предмет- ное) ОДР- полный круг	Упражнения с мячами	Перестроение из колонны по од- ному в колонну по три в движе- нии за направ- ляющим по ори- ентиру	Чередование ходьбы в па- рах в колонне по залу с ходьбой врассыпную “Чья пара быстрее найдет друг друга” Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и рас- ходясь на доске П		Пролезание ме- жду рейками лестницы, по- ставленной на бок, на средних четвереньках О	Чередование бега в парах в колонне по кра- ям зала с бегом врассыпную по залу “Чья пара быстрее най- дет друг друга” З	Прыжки со сменой вы- соты, дви- жения и тем- па движения, чередую с расслабле- ниями З	«Сбей кеглю»
	3	«Зимовуш- ка» (сюжетное) ПДР- ходьбовый	Упражнения с палками	Перестроение из колонны по од- ному в колонну по два, по три в движении за направляющим	Ходьба в чередовании с бегом и прыжками на ме- сте и с продвижением вперед Ходьба по доске сходясь вдвоем при встрече и рас- ходясь на доске З	Отбивание мя- ча об пол на месте правой и левой рукой (5 раз подряд) О	Пролезание ме- жду рейками лестницы, по- ставленной на бок на низких четвереньках П	Бег в че- редовании с ходьбой и прыжками на месте и в дви- жении		«Пере- бежки»
	4	«Новогод- ний празд- ник» (сюжетное) ПДР- ходьбовый	Упражнения со снежинками	Перестроение из колонны по од- ному в колонну по четыре в дви- жении за на- правляющим по ориентиру	Ходьба в чередовании с бегом и прыжками на ме- сте и с продвижением впе- ред	Отбивание мя- ча об пол на месте правой и левой рукой (5 раз подряд) П	Пролезание в “тоннель” на низких четве- реньках З	Бег в чередо- вании с прыж- ками в движении с преодолением препятствий (низкий барьер)	Прыжки с продвижени- ем вперед через 6-8 ли- ний (рассто- яние 50-60см) О	«Берегись заморо- жу»

СРЕДНЯЯ ГРУППА			ДВИГАТЕЛЬНЫЕ РЕЖИМЫ							
месяц	неделя	Мотивация	Лежа, на четвереньках, сидя	Перестроение	Ходьба Равновесие	Метание	Лазание	Бег	Прыжки	Подвижные игры
Я Н В А Р Ь	1	«Зима - спортивная пора» (игровое) ПДР-беговой	Упражнения со снежками	Перестроение из двух колонн в две шеренги	Ходьба парами: катание друг друга на санках, ходьба имитирующая лыжный шаг Ходьба по наклонной доске и спуск с нее с поворотом вокруг себя на середине подъема О	«Игра в снежки»		“Перебежки” (бег, навстречу друг другу, не наталкиваясь, найти четко свое место в шеренге)	Эстафета Прыжки с продвижением вперед со снежками в руках	
	2	«Веселые Снеговички» (игровое) ПДР-ходьбовый	Комплекс «Снеговички»	Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны	Ходьба в колонне Ходьба по наклонной доске и спуск с нее с поворотом вокруг себя на середине подъема П	“Подбрось и поймай”	Перелезание через скамейку, пролезание в обруч О	“Найди себе пару”	“Прыжки с продвижением вперед З	«Найди свой домик»
	3	«Зимние развлечения» (игровое) ПДР-ходьбовый	Упражнения со снежками	Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны	Ходьба с преодолением дополнительных препятствий (с перешагиванием, с кочки на кочку) Ходьба по наклонной доске и спуск с нее с поворотом вокруг себя на середине подъема З	Метание предметов в вертикальную цель правой и левой рукой (расстояние 2-25м) “Сбей сосульку” О	Перелезание через гимнастическую скамейку боком П	Бег с преодолением препятствий (перепрыгивание) Бег змейкой, огибая поставленные кегли		«Снежинки – пушинки»
	4	«Как медвежонок потерял голос» (сюжетное) ПДР-ползательный	Комплекс «Медвежонок в берлоге» Перелезание через гимнастическое бревно боком З	Размыкание и смыкание приставным шагом	Ходьба по пересеченной местности	Метание предметов в вертикальную цель правой и левой рукой (расстояние 2-25м) П		Бег с ловлей и увертыванием в разных ситуациях (догонять убегающего и убежать от догоняющего)	Прыжки на хопках О	«Поймай снежинку»

СРЕДНЯЯ ГРУППА			ДВИГАТЕЛЬНЫЕ РЕЖИМЫ							
месяц	неделя	Тема Мотивация	Лежа, на четвереньках, сидя, стоя	Перестроение	Ходьба Равновесие	Метание	Лазание	Бег	ПРЫЖКИ	Подвижные игры
ФЕВРАЛЬ	1	«Бабушка Скамейка-Посиделковна» (предметное) ПДР-сидячий	Упражнения на скамейке	Повороты “кругом”, переступая на месте	Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами Ходьба по гимнастической скамейке (ширина 15-20 см. h=30-35 см) О		Перелезание через г/скамейку	Бег между скамейками	Перепрыгивание через скамейку, держась за нее руками. П	«Воробьи и филин»
	2	Зачем носик малышам? (ЗОЖ) ПДР-стоячий	Дыхательные упражнения	Повороты кругом прыжком, стоя на месте	Чередование ходьбы на месте с высоким подниманием бедра с обычной ходьбой в движении по залу по звуковому сигналу Ходьба, бег и прыжки на двух ногах по наклонной доске вверх и вниз П		Ползание на средних и низких четвереньках по доске, положенной горизонтально (ширина доски 15-20 см О	Чередование бега в колонне по залу, с бегом на месте с высоким подниманием бедра - “лошадки”	Прыжки на хопках З	
	3	«Мы военные» (тренировочное) ОДР-полный круг	Упражнения с палками	Повороты кругом, стоя на месте, — прыжком	Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы, со сменой положения рук Ходьба по наклонной доске и спуск с нее с подъемом ноги, согнутой в колене (коснуться мяча) З	Бросание мяча двумя руками из-за головы через шнур (расстояние 2 м) О	Ползание на средних и низких четвереньках по доске, положенной горизонтально (ширина доски 15-20 см	Бег в колонне с остановкой на сигнал (спрятать мяч за голову, зажать мяч между ног)		«Кто быстрее добежит до флажка»
	4	«Волк и козлята» (сюжетное) ОДР-полный круг	Комплекс «Козлята»	Перестроение из колонны по одному в шеренгу	Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы, со сменой положения рук Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в прямых руках над головой, на середине скамейки поворот вокруг себя О	Бросание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствие (расстояние 2 м) П	Ползание на средних и низких четвереньках по доске, положенной горизонтально (ширина доски 15-20 см	Бег в колонне с остановкой на сигнал (спрятать мяч за голову, зажать мяч между ног)	Прыжки с зажатым мячом между ног в движении по кругу О	«Козлята и волк»

СРЕДНЯЯ ГРУППА			ДВИГАТЕЛЬНЫЕ РЕЖИМЫ							
месяц	неделя	Тема Мотивация	Лежа, на четвереньках, сидя, стоя	Перестроение	Ходьба Равновесие	Метание	Лазание	Бег	ПРЫЖКИ	Подвижные игры
МАРТ	1	«Волшебные обручи» (предметное) ОДР-полный круг	Упражнения с обручем	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении	Ходьба с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса с обручем Ходьба по гимнастической скамейке с обручем над головой О	Бросание мяча двумя руками и одной рукой через препятствие с расстояния 2 м З		Непрерывный бег змейкой с обручем в руках (в течение 1.5 минут)	Прыжки из обруча в обруч (3-5 м) П	«Цветные автомобили»
	2	«В гости к Мишке-Топтыжке» (тренировочное) ОДР-полный круг	Упражнения с шишками	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении	Ходьба на пятках, на носках на наружном своде стопы со сменой положения рук (с гимнастической палкой) Ходьба по гимнастическому буму с гимнастической палкой за головой П		Лазание по гимнастической стенке произвольным способом h=2м О	Бег со средней скоростью 40-60 м в чередовании с ходьбой (3-4 раза)	Прыжки из обруча в обруч по кругу З	«Медвежата и пчелы»
	3	«Праздник птиц» (игровое) ПДР-беговой	Комплекс «Воробышки»		«Воробышки и автомобиль»		«Перелет птиц»	«Сова»	«Кот и воробышки»	
	4	Скакалочка-превращалочка (предметное) ПДР-стоячий	Упражнения со скакалками	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении	Ходьба с остановкой на звуковой сигнал (встать на одной ножке, присесть)	Метание предметов на дальность (за черту) — расстояние 3 5-6 м П	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом h =2,5 м З	Бег со средней скоростью змейкой в чередовании с ходьбой (80-120 м)	Прыжки через скакалку О	«Где мы были мы не скажем, а что делали-покажем»

СРЕДНЯЯ ГРУППА			ДВИГАТЕЛЬНЫЕ РЕЖИМЫ							
месяц	неделя	Тема Мотивация	Лежа, на четвереньках, сидя, стоя	Перестроение	Ходьба Равновесие	Метание	Лазание	Бег	ПРЫЖКИ	Подвижные игры
А П Р Е Л Ь	1	«Веселый паровозик» (сюжетное) ПДР-стоячий	Комплекс «Проверка вагонов»	Перестроение из колонны по одному в колонну по два	Ходьба в колонне змейкой с поворотом кругом по сигналу воспитателя Ходьба по наклонному бревну с дополнительными заданиями для рук О	Метание предметов вдаль (попади в цель) расстояние 3,5-6 м 3		Чередование бега в колонне с бегом врассыпную в медленном темпе (2-3 раза)	Прыжки на хобах П	«Поезд»
	2	«Космонавтом стать хочу» (тренировочное) ОДР-полный круг	Комплекс «Тренировка космонавтов»	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении	Ходьба в колонне змейкой, с остановкой на сигнал — сесть по-турецки без помощи рук встать на одной ножке удержав равновесие Ходьба по наклонному бревну ставя ногу с носка руки на пояс П		Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с одного пролета на другой приставным шагом вправо О	Бег по залу в медленном темпе с остановкой по сигналу — присесть лечь на живот	Прыжки через 3-4 предмета — поочередно через каждый (h=10-15 см) 3	«Кто быстрее к своей ракете»
	3	«Паучки-мохнатые бочки» (сюжетное) ПДР-лежащий	Комплекс «Паучки»	Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны	Чередование ходьбы мелким и широким шагом (через лужицы) Ходьба по наклонному бревну с перешагиванием через предметы (кирпичики)	Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой Расстояние 2-25м О	Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с одного пролета на другой приставным шагом влево П	Обычный бег в колонне в чередовании с бегом широким шагом (по-волчьи)		«Пылесос и паучки»
	4	«К нам весна пришла» (сюжетное) ОДР-полный круг	Комплекс «Звери и птицы весной»	Нахождение своего места в колонне, в шеренге, в кругу	Чередование ходьбы в парах по кругу с ходьбой врассыпную по залу	Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой (2-2,5м) П	Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с одного пролета на другой приставным шагом влево П	Чередование бега в парах по кругу (взявшись за руки) с бегом врассыпную по залу	Прыжки с короткой скалкой О	«Охотники и звери»

СРЕДНЯЯ ГРУППА			ДВИГАТЕЛЬНЫЕ РЕЖИМЫ							
месяц	неделя	Тема Мотивация	Лежа, на четвереньках, сидя, стоя	Перестроение	Ходьба Равновесие	Метание	Лазание	Бег	ПРЫЖКИ	Подвижные игры
МАЙ	1	«Мой веселый звонкий мяч» (предметное) ПДР-лежащий	Упражнения с мячом	Равнение по ориентир, команды: “Равняйся!”, “Смирно!”	Ходьба на полянке с переменной направления и остановкой на зрительный ориентир Ходьба по наклонному бревну со взмахами рук (ленточки в руках) О	Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой З		Челночный бег 3x5 м	Прыжки с короткой скалкой П	«Найди свой дом»
	2	«В гостях у солнышка» (сюжетное) ПДР-лежащий	Упражнения с обручами	Перестроение из колонны по одному в колонну по три + размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны	Чередование ходьбы в колонне лицом вперед с ходьбой спиной вперед Ходьба по наклонному бревну с поворотом вокруг себя на середине П		Перелезание через верхнюю планку лесенки-стремянки боком и спуск с нее О	Челночный бег 3x5 м	Прыжки с короткой скалкой З	«Солнечный зайчик»
	3	ИГРОВОЕ ТЕСТРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ								
	4									